Jl S. Afr. Bot. 48 (4): 433–449 (1982)

'N VOORSTUDIE IN VERBAND MET DIE EETBARE PLANTE VAN DIE KAMIESBERGE

Fiona M. Archer

(Departement Argeologie, Universiteit van Stellenbosch, Stellenbosch 7600, R.S.A.)

Uittreksel

'n Oorsig oor eetbare plante versamel gedurende vroeë lente in die Kamiesberg in die Noordwes-Kaap. Inligting oor voedingswaarde en algemene gebruik word ingesluit.

Abstract

A PRELIMINARY STUDY OF THE EDIBLE PLANTS OF THE KAMIESBERGE

A survey on edible plants collected during early spring in the Kamiesberg in the North-West Cape. Comments on nutrient values as well as common usage are included.

Inleiding

Ten spyte van die feit dat Suid-Afrika 'n land is waar voorhistoriese gebruike steeds voortbestaan onder die inheemse mense, is gegewens in verband met hierdie tradisionele gebruike nog nie volledig ter skrif gestel nie. As gevolg van die vinnige veranderende lewensomstandighede kwyn die beoefening van die gebruike sodat kennis van die ou tradisies vinnig verdwyn.

In Namakwaland, die gebied waarbinne hierdie etnobotaniese studie gedoen is, besit die inheemse mense 'n deeglike kennis van die plantegroei van die omgewing. Plante word medisinaal en as voedsel gebruik, en die gebied kan dus beskou word as 'n goeie beginpunt vir navorsing wat gemik is daarop om voorhistoriese gebruike in die verband te bestudeer en aan te teken voor dit verlore gaan.

Navorsing is in die Kamiesberge begin, en sal in die toekoms verder uitbrei na ander dele in die Noordwestelike Kaap.

1. Navorsingsgebied

1.A *Bou*

Die Kamiesberge lê ten noorde van Garies tot sowat 30 km suid van Springbok. Die posisie word aangegee as S 29° 5′ en O 18°. Die reeks vorm

Vir publikasie aanvaar 14 Desember, 1981.

deel van die eskarp van die binnelandse tafelland van Suid-Afrika. Die hoogste rif vorm die eskarp self en verrys met 'n steil helling vanaf die kusvlakte. Die hoogste rif (1 706 m) vorm die eskarp self. Ooswaarts vanaf die hoofrif is 'n reeks van laer riviere wat geleidelik oorgaan in die tafelland van die Boesmanland.

Leliefontein, waar die meeste versamelings gedoen is, is geleë in 'n klein vallei in die middel van die Kamiesberge.

Noord van die dorp lê die Kamiesberg (wat deel uitmaak van die Kamiesberg-reeks) en oos is 'n reeks koppe wat onder verskeie name, soos bv. Kameelkop, bekend staan.

Die bergreeks bestaan uit plato's wat omring is met koppies. Onderskeie plato's word verbind deur begaanbare klowe.

1.B *Klimaat*

Dis 'n winterreënvalgebied en word oor die algemeen gekenmerk deur 'n lae reënval, en a.g.v. die warm klimaat, 'n lae reënvalseffektiwiteit. Maks. reënval gemeet in die gebied was 525,3 mm en min. gemeet was 188,0 mm per jaar. Temperature wissel van 5,6 °C tot 30,5 °C.

1.C *Plantegroei*

Voorlopige studies is gedoen van die plantegroei deur Drège (1829–30), Pearson (1910–11) en Adamson (1938). Laasgenoemde beskou *Elytroppus rhinocerotis* as oorheersend; terwyl ander, meer algemene plante, die volgende is: *Mundtia spinosa, Euryops lateriflorus* en *Eriocephalus pubescens*. Acocks (1975) beskou die Kamiesberge-plantegroei as bergrenosterveld.

Studies oor die plantegroei van die gebied is nie voltooi nie, maar die ooreenkomste met die fynbos-plantegroei in die Wes-Kaap is interessant.

1.D *Bewoners*

Simon van der Stel het die "Amacquas" ontmoet tydens sy reis na Namakwaland, en Schapera het die herdersgroepe wat hier woonagtig was as Klein Namaquas gegroepeer. Hulle het geval binne 'n groter groep, die Namas, wat bestaan het uit die Groot Namaquas ten noorde van die Oranjerivier en die Klein Namaquas in Namakwaland.

Huidig word die gebied bewoon deur blankes sowel as kleurlinge. Bykans alle inligting is verkry vanaf die inwoners wat tradisioneel verbonde is aan die gebied. Teenswoordig is hulle hoofsaaklik woonagtig in die Leliefontein reservaat (Fig. 1), maar hulle dra ook kennis van die plante in die omringende gebiede waar baie van hulle al gewerk het as veewagters. Hulle is afstammelinge van die Khoi-, San- en Bastervolke wat in die gebied woonagtig was gedurende die afgelope 2 000 jaar.

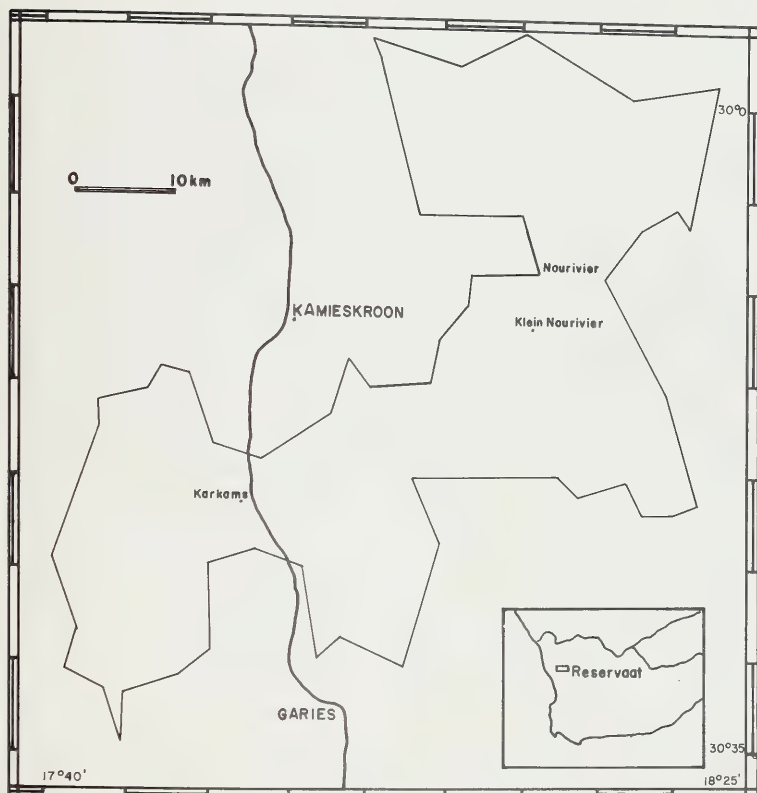


FIG. 1
Kaart van Leliefontein.

Teenswoordig is die kleurlinge nog verbonde aan sekere tradisies, soos bv. seisoenale migrasies met vee, woon in matjieshutte en versameling van plante as voedsel en medisyne. Baie tradisionele gebruike het ook al verlore gegaan—bv. die praat van Nama, dra van tradisionele klere en eksklusiewe afhanklikheid van die veldplante vir voedsel. Landbou word vanaf 1842 op 'n klein skaal beoefen; en die plan om Leliefontein te onderverdeel in plase sal veroorsaak dat tradisies steeds vinniger verlore gaan.

2. NAVORSINGSMETODIEK

Navorsingsmetodiek kan basies onderverdeel word in drie aktiwiteite nl.

A. Waarnemings in die literatuur

B. Waarnemings in die veld
C. Waarnemings in die laboratorium

2.A *Waarnemings in die literatuur*

Ten spyte daarvan dat vroeë reisigers alreeds vanaf die middel 1600's primitiewe gebruike beskryf het, het hul verwysings na plantverbruike nie soveel inligting gebied dat die belang van veldplante in die dieët van die jagter-versamelaars en herdersvolke daarvan afgelei kon word nie. Simon van der Stel se geillustreerde reisjoernaal bied meer inligting in die verband. Sy toer het hom geneem tot teenaan die Kamiesberge. Kontak met die "Amacquas" daar het gelei tot interessante inligting oor die eetbare plante van hul omgewing. Benewens illustrasies is daar ook 'n lys wat die volgende aangee: Chabi, Canna, Quarombe, Carduu, Thumma, Gammare, Thou (Waterhouse, 1932: 163–168).

'n Ander literêre bron oor die eetbare plante van Namakwaland is geskryf deur Wikar, 'n droster wat gedurende die 1770's gebly het tussen 'n groep Boesmans wat geëet het van die bessies van *Rhus* spp. en *Ziziphus mucronata*. Waarnemings het eersgenoemde bevestig. Kotzé (1942: 238–239) gee 'n kort lys van eetbare plante: Vinkel, Wilde ui, Klipraap, Wilderaap, Wituintjie, Kambro, Suring, Wilde patat, Thom en Kougoed.

Die latere studies het getoon dat die veldplante die belangrikste deel van die vroeë inwoners se dieët uitgemaak het. Die plantdieët is verder aangevul deur die eet van ruspes (Waterhouse, 1932: 163–168; Story, 1958: 24–25), larva van motte (Story, 1958: 25), rysmiere, akkedisse, muise, eiers en vleis van diere (Currlè, 1913: 113–128).

Baie min aandag is tot dusver geleen aan die botaniese identifikasie van die bekende eetbare plante soos genoem in die literatuur. Baanbrekerswerk is gedoen deur Smith (1966), maar inligting is steeds uitstaande.

Aangesien diegene wat nog bekend is met die eetbare plante al bejaard is, is dit noodsaaklik dat intense navorsing gedoen moet word in die gebiede waar die tradisie nog voortbestaan. Die plante kan dan uitgewys en botanies geïdentifiseer word. Sodoende sal die inligting in die literatuur binne 'n botanies-herkenbare raamwerk geplaas word. Waarnemings het verder getoon dat literêre bronne maar slegs 'n klein persentasie van eetbare plante beskryf—dit beklemtoon die noodsaaklikheid van onmiddellike aandag sodat kennis in verband met hierdie gebruike nie verlore gaan nie.

2.B *Waarnemings in die veld*

Veldwerk het geduur vir vyftien dae in September en Oktober 1977 en is hoofsaaklik gedoen in die Kamiesberge. In 1981 het die skryfster teruggekeer na Leliefontein en monsters versamel vir laboratorium ontledings i.v.m. voedselwaardes.

Daar is probeer om sover moontlik van plaaslike inligters onafhanklik van mekaar gebruik te maak en ongeveer 35 persone is ondervra. Altesame 15 persone was bereid om in die veld monsters uit te wys en te verduidelik hoe dit gebruik word. Inligting is op verskeie maniere ingewin.

(1) Deur bejaarde persone, uitgewys deur lede van die Leliefontein gemeenskap, e.a. te ondervra.
(2) Deur staptoere in die veld te onderneem en te vra dat alle eetbare plante uitgewys word—hierdie metode was baie suksesvol.
(3) Deur inligting verkry uit literêre bronne te gee aan inligters en kommentaar uit te ruil.
(4) Deur deurentyd plante in die veld uit te wys en kommentaar daaroor te vra.

Ondervraging in die veld het geblyk om die meeste inligting te lewer aangesien die waarneming van baie plante geheues verskerp het.

Daar is probeer om soveel as moontlik inligting wat alreeds verkry was, te kontroleer deur vrae te herhaal, en kommentaar te vra van ander inligters. Inligting uit literatuur was ook gebruik vir kontrole.

Gedurende die tydperk van veldwerk was die blomtyd van baie plante verby sodat die plante nie binne genus-spesies raamwerk geplaas kon word nie. Dit het veroorsaak dat geweldige groot afstande afgelê moes word om identifiseerbare planteksemplare te bekom.

Die jong mense, wat nog meer gemaklik in die veld kan rondbeweeg as die bejaardes, het nie so 'n gespesialiseerde kennis getoon van die benutting van die veld soos die bejaardes nie. Kontrole moes dus meer gereeld toegepas word sodat baie tyd vermors is met duplisering van data.

Slegs 'n betroubare lys van die beskikbare plante van een seisoen kon verkry word, aangesien navorsing slegs in een seisoen gedoen is.

2.C *Waarnemings in die laboratorium*

Voedselontledings is gedoen by die Veekunde Departement van die Landbou Fakulteit van die Universiteit van Stellenbosch. Tesame met die inligting i.v.m. digtheid van die eetbare plante lei dit tot 'n meer volledige beeld van die dieëtwaarde van primitiewe groepe.

Voedselmonsters is volgens die Weende-ontledingskema verdeel in vyf fraksies nl. vog, as, ruproteïen, eterekstrak (vet), en ruvesel. Ontledings van 13 verskillende plante is gedoen. Monsters was nie genoeg om kontrole-ontledings van alle voedsels te doen nie. Waar kontrole-ontledings nie gedoen is nie, word lesings uitgelaat (Tabel 1). Die lae voginhoud van plante wat deur die inligters beskou word as "vaste kosse" is interessant. "Vaste kosse" is kosse wat gou die verbruiker se honger stil. Klipraap, raap, klipuintjie en perdeuintjie het die laagste voginhoud en is geklassifiseer "vaste

kosse". Bogenoemde vier het ook 'n hoë kaloriewaarde sowel as 'n redelike proteïenwaarde.

Trachyandra cf. *falcata* var. en *Grielum humifusum* het die hoogste proteïen waardes; terwyl *Fockea angustifolia* en *G. humifusum* die hoogste voginhoud het. Wanneer voedsel 'n hoë voginhoud het, moet dit in ag geneem word dat baie meer van so 'n voedsel verbruik word om van enige substansiële voedingswaarde te wees.

Toekomstige navorsing sal meer klem lê op voedselontledings en Tabel 1 kan dus gesien word as 'n voorstudie in die verband.

3. *Die eetbare plante*

Planteksemplare is geplaas in plantperse, in FAA en 'n aantal is teruggebring in potte en aan die botaniese tuin in Stellenbosch geskenk. Identifikasies is behartig deur die Staatsherbarium, Stellenbosch. Kontrole-eksemplare van slegs enkele eksemplare is behou in die herbarium, terwyl die orige materiaal in FAA deel uitmaak van 'n versameling van eetbare plante van die Dept. Argeologie van die Universiteit van Stellenbosch.

Inligting van die plante word gebied in die volgende manier: die plante is alfabeties gerangskik binne genus-spesies raamwerk; dan volg die volksnaam; die deel eetbaar; tyd beskikbaar; voorbereiding; kontrole-inligting uit die literatuur en algemene inligting.

Dit is nodig gevind om die plante te onderverdeel in sekere klasse. 'n Verklaring van die terminologie wat gebruik word, volg.

Die reeks plante is verdeel in twee hoofafdelings nl.

Stapelvoedsel
Geleentheidsvoedsel.

Stapelvoedsel

Die mees belangrike voedsel-plante waarvan op 'n baie gereelde basis gebruik gemaak word as gevolg van maklike verkrygbaarheid, voedsaamheid, ens.

Geleentheidsvoedsel

Dis hoofsaaklik voedsel wat nie stapelvoedsel is nie, en word onderverdeel in vier klasse nl.

(i) *Aanvullende voedsel:* Voedsel wat terloops versamel word; of wat so 'n kort seisoen het dat dit nie as 'n stapelvoedsel benut kan word nie.
(ii) *Dorslessende voedsel:* Voedsel wat hoofsaaklik gebruik word om dors te les.
(iii) *Smaakmiddels:* Voedsel wat hoofsaaklik (nie uitsluitend) gebruik word as 'n smaakmiddel.
(iv) *Lekkernye:* Voedsel wat hoofsaaklik in die veld geëet word as 'n lekkerny.

Acacia karroo (doringboom, witdoring)

Die eksudasie van die boom is eetbaar en is algemeen bekend as Kaapse gom. In Namakwaland noem die plaaslike inwoners dit *hyra*. Dit is dwarsdeur die jaar beskikbaar en word as volg voorberei: 'n dag of twee voordat die gom geëet word, word 'n kerf gesny in die bas. Liggoud gom drup dan uit en word "gepluk" wanneer dit effens hard is. Palmer en Pitman (1961) skryf dat die voedselverbruik van die gom 'n baie populêre gebruik is by die naturelle. Vervet ape smul ook aan die gom. Watt en Breyer-Brandwijk (1962: 545) beweer dat Tlhaping kinders dit graag gebruik as soet vleis.

Alhoewel die gom eintlik as 'n lekkerny beskou kan word, is die belang van die *Acacia karroo* vir die plaaslike inwoners baie groot. In die somer trek die geurige klein geel blommetjies bye aan—en vroeë Hottentotte het dikwels genoem dat die heuning dan volop is (Palmer en Pitman, 1961: 157). Verder groei die parasiet *Moquinella rubra* (kootjie -nam-nam) op die *Acacia karroo*. Die klein rooi-oranje vrugte van die parasiet is eetbaar vanaf die einde van September tot die begin van Desember. Behalwe dat die boom voedsel bied aan die mens, vorm die peule en blare voeding vir vee—'n belangrike oorweging by immigrasie-roetes van vroeë herdersvolke.

Die groen jong lote word ook deur die Nama herdersvolke gebruik om die raamwerk van hul hutte en kookskerms te vorm, terwyl droeë hout as vuurmaakhout gebruik word.

TABEL 1.
Lesings van voedselwaardes op 'n vogvrye basis

Volksnaam	% Vog-inhoud	% As	% Ruproteïen	% Ruvesel	% Vet	kJ/g
Raap	54,9	1,58	6,88	3,86	1,44	16,36
Klipraap	46,2	1,28	4,05	3,72	—	17,38
N/eitjie	61,0	0,26	3,65	3,85	0,72	16,57
/Oertjie	72,4	3,31	5,27	0,46	—	17,12
Waterbaro	78,9	2,98	5,74	3,19	—	—
Melkbaro	77,4	2,49	3,15	—	4,82	17,29
Klipuintjie	49,2	1,73	3,53	1,59	—	16,54
Perdeuintjie	47,4	2,08	4,48	0,97	—	16,45
Kool	86,3	10,55	15,28	—	5,29	17,25
Piet Snot	82,6	1,48	6,20	8,49	—	14,25
Makuintjie	89,8	1,77	5,91	1,61	0,99	16,28
Kamro	90,0	0,10	5,11	16,24	5,23	15,98
Suurskil	58,7	7,34	10,73	26,63	5,23	16,31
*Aartappel	—	4,5	10,4	2,5	0,5	15,73

* Waardes geneem van *Composition of Foods*. Agriculture Handboek No. 8. U.S. Dept. of Agriculture, Washington D.C. 1963.

Die voorkoms van hierdie baie algemene boom, wat ook gewoonlik in droeë rivierlope voorkom, is dus van groot belang vir enige ekologiese studies.

Albuca altissima (slymstok)

Die onderste ligroos gedeelte van die slymstok se steel word geëet gedurende September en Oktober. Die blare word afgetrek, die boonste gedeelte met die blomme word afgebreek en die steel dan rou geëet. Inligters het genoem dat die steel, wat 'n soet waterige smaak het, gebruik word om dors te les.

Arctotheca calendula (soetgousblom)

Die stingeltjie van die plant is eetbaar terwyl dit blom vanaf Augustus tot einde Oktober. Die soet sap word uit die steeltjie gesuig. Dis 'n dorslessende voedsel.

Babiana ambigua (poepuintjie)

Die gerokte knolletjies is eetbaar vanaf Julie tot September. Die losserige rok word afgetrek as die uintjie rou geëet of in melk gekook word. Wanneer dit gerooster word, word 'n gat in die grond gemaak, die warm kole en uintjies en sand ingegooi en die rok nie afgehaal nie.

Die genus *Babiana* is vasgestel in 1802 deur Ker, wat die naam afgelei het van "Babianer". Die naam is aan plante gegee omdat die knol 'n gunsteling maaltyd vir bobbejane is (Lewis, 1959: 7). Laasgenoemde is van belang aangesien dit veronderstel word dat plantvoedsels wat deur bobbejane benut word waarskynlik deur vroeë inwoners ook gebruik was. Vier verskillende eetbare *Babiana* spp. vanaf die Kamiesberg is geïdentifiseer.

Babiana dregei (klipuintjie)

Die knol van die plant is 'n gunsteling by alle inligters. Dit word gewoonlik gebraai of gekook na dit gepluk is (Julie–Augustus), maar blykbaar "droog die bol uit" in September en Oktober sodat dit meer aangenaam is om dit dan rou te eet.

B. dregei is baie volop in die Kamiesberg. By Nais het 31 trosse binne 10 m^2 voorgekom. Die plant kom egter voor in klipskeure en is dus soms onmoontlik om te benut. Desnieteenstaande kan dit, tesame met ander eetbare plante, beskou word as 'n stapelvoedsel. Die voginhoud (Tabel 1) is relatief laag en dit word as 'n vaste kos beskou.

Babiana hypogea (perde-uintjie)

Die knol is eetbaar Julie tot Oktober en word op dieselfde manier as *Babiana ambigua* voorberei en benut. Burchell (1822) het geskryf dat die

Tswanas en die Tlhaping die bol van *Babiana hypogea* eet. Die voginhoud van die bol is baie laag.

Babiana namaquensis (draai-uintjie)

Die knol is eetbaar tydens Julie tot Oktober en word op dieselfde manier benut as ander *Babiana* spp. Hierdie uintjie word herken aan sy spiraal blaartjies. Dit groei in klipperige grond en het 'n baie klein bolletjie. Dus was inligters nie baie entoesiasties oor die benutting van die bolletjie nie.

Caralluma mammillaris (aruna)

Die sappige vingeragtige uitgroeisels is eetbaar vanaf Junie tot Augustus. Die dorings word afgesny en dan word die stukkies rou geëet. Die saadpeule is eetbaar in Augustus en staan, soos *Microloma sagittatum*, bekend as bokhorings. Smith (1966: 64) bevestig die eetbaarheid van die plant.

Carpobrotus spp. (hotnotsvye)

Die vrug is eetbaar gedurende Desember en Januarie. Smith (1966: 251) skryf dat die vrugte van *C. edulis* eetbaar is. Eksemplare verwyder uit die Kamiesberg was egter ongeïdentifiseer as gevolg van die feit dat hulle nie geblom het nie. Die vrug word beskou as 'n lekkerny.

Conium spp. (vinkel, perdevinkel)

Twee *Conium* spp. kom voor in die Kamiesberge. Plaaslik staan hulle bekend as perdevinkel en vinkel. Die wortel word rou geëet. Die lekkerny is beskikbaar vanaf Julie tot Oktober. Kotze (1943: 239) maak melding van vinkel. Die eksemplare was nie identifiseerbaar binne spesies raamwerk nie. Plaaslike inwoners onderskei tussen die twee as volg: perdevinkel is groter as vinkel. Die wortel of vinkel het 'n baie sterk aangename geur (soos klapper), terwyl die van perdevinkel omtrent geen geur het nie.

Cyanella hyacinthoides (raap)

Die knol is eetbaar vanaf Julie tot Oktober en word geëet soos die *Babiana* spp. Gaar word dit ook soms fyn gemaal en met melk aangebied. Marloth (1917) noem dat die eetbare *Cyanella* spp. in Namakwaland ook bekend staan as uintjies. Thunberg (1795) het *C. hyacinthoides* raaptol genoem. Hierdie plant kan beskou word as 'n stapelvoedsel in die dieët van die vroeë inwoners van die Kamiesberge. Raap is baie volop en dit is bekend dat "emmers vol" vroeër jare uitgehaal is. Die raap is veral volop op ou lande waar tot soveel as nege per m² getel is. By 'n onversteurde lap grond by Nais is 3 rape, 1 skaapsuring *(Oxalis copiosa)* en 164 makuintji (*Oxalis* spp.) opgemerk binne vyf m². Die knol het 'n lae voginhoud en baie

hoë kalorie-waarde. Elke knol weeg ongeveer 14 g nadat dit skoongemaak is. Dit kan as 'n hoë kwaliteit voedsel beskou word.

Cyanella sp. (klipraap)

Verwys na *C. hyacinthoides*. Die verskil is dat die klipraap slegs tussen die klippe voorkom, en geensins so volop soos *C. hyacinthoides* is nie.

Cyphia sylvatica (melkbaroe)

Die wortelstok word versamel tydens Julie tot in Oktober. Die stingeltjies en skil word verwyder en die baroe word dan rou geëet of gerooster. Simon van der Stel het genoem dat *Cyphia* spp. daagliks geëet word deur die Namavolke (Waterhouse, 1931: 831). Hieruit kan afgelei word dat die *Cyphia* spp. 'n stapelvoedsel was. Inligters het gevoel dat die rou wortelstok as dorslessend beskou kon word. Laasgenoemde word ondersteun deur ontledings wat wys daarop dat die voginhoud baie hoog (77,4 %) is. Binne 'n radius van 5 m het 11 plante voorgekom (Nourivier gebied).

Cyphia volubilis (waterbaroe)

Word geëet en voorberei op dieselfde manier as die melkbaroe. Hierdie spesies word egter as meer skaars beskou, en in die gebied bestudeer is dit nooit gevind in sandgrond soos *C. sylvatica* nie. Inligters onderskei die twee spesies van mekaar op grond van die melkerige vog in *C. sylvatica* wat anders is as die waterige vog in *C. volubilis*. Smith (1966: 86) maak melding van die eetbare spesies. Verder skryf Watt en Breyer-Brandwijk (1962: 157) van die gebruik van *Cyphia volubilis* deur die naturelle. Beide kosse word herken aan die moeilik sigbare fyn stingeltjies wat rank in ander bosse. Die vleis van hierdie spesies is so gewild dat lokasies van die plante gemerk word sodat hulle later makliker opgespoor kan word. Dit kan beskou word as 'n stapelvoedsel wat ook (rou) 'n dorslessende funksie gehad het (sien Tabel 1). By Nourivier is vier plante binne 'n radius van 10 m opgemerk.

Diospyros sp. (kanobie)

Die bessies van die plant is eetbaar vanaf Oktober tot begin Desember. Volgens Van der Stel proe die bessie baie na 'n Indiese plant "kouki" en indien te veel geëet word, veroorsaak dit hardlywigheid (Waterhouse, 1932: 167). Volgens die inligters is alle bosse se bessies wel eetbaar, maar almal is nie ewe smaaklik nie. By Nourivier is 21 bosse binne 'n 10 m radius getel.

Euphorbia brachiata (soetmelkbos)

Die eksudasie van die bos is dwarsdeur die jaar eetbaar. 'n Takkie word geknak en die wit melkerige sap in die takkies kom na vore. Na 'n dag vorm

dit 'n taaierige gom. Gerugte wil dat die gestolde sap van die soetmelkbos lank terug deur die Boesmans van die Kamiesberg gekou is wanneer hulle lang ente gaan draf het. Dit het verhoed dat hulle monde droog en hul tonge dik word. Watt en Breyer-Brandwijk (1962: 402) bevestig inligting dat die soetmelkbos dwarsdeur die jaar voeding is vir diere.

Fockea angustifolia (kamro, kambro)

Die wortelstok van *F.angustifolia* word geëet vanaf Julie tot ongeveer Oktober. Dit is eetbaar dwarsdeur die jaar, maar die dun stingeltjie wat gewoonlik rank in ander bosse, verdroog, en dan is dit nie meer sigbaar nie, sodat slegs dié wat gemerk was, geëet kan word. Blykbaar verander die smaak dan ook effens, en is die kamro ook pap—nie so aangenaam om te eet nie. Burchell het van hierdie kos geskryf: "It is a fortunate recourse for a thirsty traveller" (Smith, 1966: 89).

In sy *Daghregister* skryf Simon van der Stel dat die wortel (ondergrondse steel) van die kamro gesuig word, en dat dit baie verfrissend is (Waterhouse, 1932: 167). Die eetbare wortelstok is ook goed bekend by hedendaagse bevolkings. Op Robertson se skou, 1977, is melding gemaak van 'n *F. angustifolia* wat 213 g geweeg het (Die Burger, 26 September 1977). Van die kamro's uitgehaal deur inligters het baie gewissel in grootte—kamro's afkomstig van een stingel het 942 g geweeg. Die inligters het onderskei tussen soet kamro's wat voorkom in klipperige grond en effens bitter kamro's wat voorkom in sandgrond, maar geen monster van die bitter kamro's is uitgewys nie. Hulle het dit genoem dat die nadeel van die "soet kamro", is dat hy "om die klippe kruip". Dit maak dit baie moeilik om die dun broos stingeltjie wat lei na die kos, te volg.

Die wortelstok is 'n geleentheidvoedsel en die hoë voginhoud (90%) veroorsaak dat dit 'n gunsteling is om dors te les.

Gazania krebsiana (botterblom)

Die soet blomstingel word geëet vanaf Julie tot Augustus. Dit het 'n bedwelmende uitwerking op die verbruiker. Kan beskou word as 'n lekkerny.

Grielum humifusum (piet snot)

Die sappige en effens slymerige wortel word versamel vanaf Junie tot Oktobermaand. Sand word van die wortel afgevryf en dit word rou geëet Versamelaars beskou hierdie wydverspreide en volop plant as 'n belangrike dorslessende voedsel. *G. humifusum* word geëet deur die vee ook. Dit het tot gevolg dat beweide grond beswaarlik 'n opkoms van *G. humifusum* toon in teenstelling met onbeweide gebiede waar dit in plate voorkom. Interes-

sant i.v.m. hierdie plantvoedsel is dat dit 'n baie hoë ruproteïen-inhoud (10,72 %) toon; sowel as 'n hoë voginhoud.

Hesperantha sp. (suurskil)

Die lang blare van die plant word gekou in die wintermaande Julie tot Augustus. Dit is 'n lekkerny en 'n smaakmiddel by bredies.

Hexaglottis longifolia (swartuintjie)

Die knol is eetbaar vanaf Augustus tot November. Dit word rou geëet, gekook in melk, of gebraai, en is 'n gunsteling omdat dit maklik herkenbaar is aan die lang grashalmagtige blaar; en baie maklik is om uit die sanderige grond, waarin dit voorkom, te verwyder. Die swartuintjie kan beskou word as 'n stapelvoedsel. In ander dele van die land staan hierdie uintjie bekend as volstruisuintjie—so benoem as gevolg van die feit dat volstruise dit graag eet (Smith, 1966: 488).

Hyobanche sanguinea (waspop)

Die wortel-parasiet se sap, word uitgesuig deur die kinders, wat ook graag speel met die plant. Dit is 'n lekkerny.

Massonia depressa (ouma se jampot)

Die geel blom huisves 'n soet stroop wat 'n gunsteling is by kinders vanaf Augustus tot einde September. Dit kan as 'n lekkerny beskou word.

Mesembryanthemum sp. (soutslaai)

Die sout blare van die volop plant word as smaakmiddel gebruik in bredies, vanaf Julie tot die begin van Desember.

Microloma sagittatum (bokhorings)

Die jong kokervrugte is eetbaar vanaf Julie tot laat September en word gepluk en rou geëet in die veld. Dit kan beskou word as 'n lekkerny.

Moraea viscari (uintjie)

Die klein knolletjie is eetbaar vanaf einde Julie tot Oktober. Dit word gewoonlik gekook om ontslae te raak van die swart vloeistof daarin. In sommige gebiede staan dit bekend as teeruintjie (Smith, 1966: 458).

Moquinella rubra (kootjie -nam-nam)

Die bessies word geëet vanaf einde September tot begin Desember (sien *Acacia karroo*).

Oxalis copiosa (skaapsuring)

Die blom en stingel is eetbaar vanaf einde Junie tot einde September. Dit word rou geëet maar is ook 'n gunsteling by die bereiding van bredies van enige soort. As sulks word dit beskou as 'n baie belangrike smaakmiddel. Minder algemeen word dit saam met melk as 'n pap geëet. Die plant is baie volop.

Oxalis cf. *tricolor* (bobbejaanuintjie)

Die knol is eetbaar vanaf Julie tot September en dit word rou geëet, gerooster in as of met melk geëet. Die knolle is baie maklik om uit te haal en is 'n gunsteling by bobbejane en voëls.

Oxalis sp. (makuintjie)

Word versamel vanaf Oktober tot einde November en voorberei soos ander *Oxalis* spp. Volgens die inligters is dit 'n belangrike stapelvoedsel wat baie volop is. (Sien *Cyanella hyacinthoides*). Toetse in die laboratorium het getoon dat die makuintjie 'n geweldig hoë voginhoud (89,8%) het. Dit sou beteken dat baie van die bol versamel sou moes word om genoeg vaste voeding te verskaf. Die bol is verder ook nie baie hoog in voedingswaardes nie (Tabel 1).

Pelargonium carnosum (kaan)

Die takkies is eetbaar tydens Junie–November. Die groen bas-velletjies word afgetrek en dan word die suikersoet takkie rou geëet. Dis 'n lekkerny.

Pelargonium incrassatum (n/eitjie)*

Saam met raap is die 'nytjie die mees gewilde knol onder versamelaars. Van hierdie droeë persagtige knolletjies word soveel as moontlik bymekaar gemaak vanaf einde Junie tot in Oktober. Die knolletjies word rou geëet, of voorberei in melk of gebraai in as. Die gewildheid van die knol lê ook daarin dat dit so maklik bekombaar en volop is.

Pelargonium pulchellum (n/pita)

Die knolletjies word versamel vanaf Julie tot Oktober. Die knolletjies word altyd gaar geëet.

Pelargonium rapaceum (/oertjie)

Die verdikte wortels word versamel vanaf Julie tot Oktober en is 'n groot gunsteling by versamelaars omdat dit so heerlik proe, maklik verkryg-

---

* 'n Dwars streep ( ) dui 'n kliek-klank in algemene spreektaal van die omgewing se inwoners aan.

baar is en so groot is. Dit word gewoonlik gerooster in as en dan word die harde basagtige vlies afgetrek voordat dit geëet word. Smith (1966: 352) verwys na die gebruik van *P. rapaceum* (norra) deur die vroeë Hottentotte. Hulle het dit vir voedsel sowel as medisyne benut. As voedsel vorm dit deel van die lys van stapelvoedsels. Dit het 'n hoë kaloriewaarde.

Pelargonium triste (wit n/eitjie)

Die effens rooikleurige stingeltjie word gedurende Augustus tot Februarie bymekaar gemaak en word benut as 'n aanvullende voedsel, medisyne sowel as 'n kleurmiddel. Die knol word gerooster, maar is nie 'n gunsteling onder inligters nie. Watt en Breyer-Brandwijk (1962: 455) het ook bevind dat die stingelknol benut word as voedsel, sowel as maagmedisyne. In die Kamiesberge, en ander dele van die Leliefontein reservaat, word die knol gebruik om leer donkerder te kleur.

Rhus horrida (taaibos, njarabessies)

Die klein, ronde, plat vruggies word gepluk wanneer dit bruinrooi is—gewoonlik vanaf September tot Desember. Die vruggies word gevryf tussen die hande sodat die bruinrooi velletjie afval, en dan word dit as lekkerny geëet; of dit word oornag geweek in melk sodat dit 'n pap vorm. Dikwels word suring by die pap gevoeg.

Die vrugte van *Rhus* spp. word in die algemeen as eetbaar beskou en bekende name wat daaraan gegee word, is rosyntjiebos, korentebessies en kraaibessies. Pitman en Palmer (1972: 1225) noem dat die vrugte nie alleen in die verlede nie, maar huidig nog 'n belangrike deel van die dieët van die Khoisan en Bantoesprekende volke gemaak. Watt en Breyer-Brandwijk (1962: 50) noem dat die Bantoesprekende volke die blare medisinaal gebruik as 'n teenweer vir borssiektes.

Rhus horrida is baie volop in die Kamiesberge, en aangesien dit nie net as voedsel benut word nie, vorm dit, net soos *Acacia karroo*, 'n baie belangrike element in die bestaansekonomie van huidige herdersvolke. Die hout is van 'n baie goeie kwaliteit vir vuurmaak, en word baie dikwels daarvoor gebruik. Laasgenoemde is in teenstelling met die Xhosas wat voel dat die hout, wanneer dit kners en knetter in die vuur, weerlig aantrek (Palmer en Pitman, 1972: 1226). Die takke word benut by die oprigting van matjieshuise. In die verlede was die harde bas gebruik om tou mee te maak (Schonland, 1896: 8) en volgens Palmer en Pitman (1972: 1226) is mandjies en kieries gemaak van die bas; en het die Boesmans vroeër jare hierdie hout gebruik om hul boë mee te maak.

Trachyandra cf. *falcata* var. (hotnotskool)

Wanneer die blomme nog nie bloei nie—vanaf Julie tot September—word die jong kwaste gepluk. Voorbereiding vir 'n maaltyd vind plaas deur die kwaste te kook saam met vleis, aartappels en suring. In ander gebiede word die kwaste op dieselfde manier benut (Smith, 1966: 251). Die kool is nie vir 'n baie lang tyd beskikbaar nie, maar is, volgens inligters, volop in die regte tyd. Interessant is die hoë proteïen-inhoud van die plant (15,28 %) en die hoë kaloriewaarde. *Trachyandra* cf. *falcata* var. kan beskou word as 'n aanvullende voedsel met 'n baie goeie voedingswaarde.

Watsonia spp. (suurskil)

Sien *Hesperantha* spp. word op dieselfde manier benut. Hierdie voedsel het 'n geweldige hoë ruproteïen inhoud. Sien Tabel 1.

Slot

Inligting verkry uit die afgehandelde navorsing bied nuwe feite i.v.m. die verskeidenheid en voedingswaardes van plante wat gebruik word as voedsel. Verdere navorsing is egter noodsaaklik voordat 'n geheelbeeld, en verklarings i.v.m. stapel/ en geleentheidsvoedsels oortuigend ontwikkel kan word.

Navorsingsplanne vir die toekoms sluit die volgende in:

A. Ondersoek na die verkrygbaarheid van plantvoedsels gedurende verskillende seisoene. Die bestaande inligting is verkry deur studies wat gedurende die vroeë lentemaande onderneem was, en dit is van belang dat 'n volledige lys van beskikbare plante vir die gebied verkry word.

B. Ondersoek na die verkrygbaarheid van eetbare plante in die aangrensende gebiede. Leliefontein is die gebied met die hoogste reënval in Namakwaland. Omringende gebiede het baie plante in gemeen, maar dit lyk asof die plante nie op dieselfde tye beskikbaar is nie. Dit sou interessant wees om die Richtersveld te besoek om vergelykende studies uit te voer. Die Leliefontein-reservaat grens aan die Boesmanland wat 'n somer-reënval gebied is. Die verwagting is dat sekere groepe gedurende die droë somermaande daarheen sou immigreer, en dit is dus van belang om dié gebied te bestudeer.

C. Ontledings sal gedoen word van alle beskikbare voedselplante sodat die dieëtwaarde van vroeëre bewoners bepaal kan word. In samehang hiermee sal die groeisiklusse van die stapelvoedsels bestudeer word om te kan vasstel vir watter periode dié plante beskikbaar was, en of daar noemenswaardige verskille in voedingswaardes bestaan gedurende verskillende seisoene.

Aangesien die tradisionele gebruike en kennis daarvan baie vinnig besig

is om te verdwyn, is dit van groot belang dat navorsing so gou as moontlik afgehandel word.

Inligters is al bejaard, en die jonger geslag stel nie belang in die behoud van tradisionele gebruike nie. Die besluit om Leliefontein in 36 plase te verdeel, en die daarmee gepaardgaande ontmoediging van tradisionele lewenswyses dra daartoe by dat tyd beskikbaar vir vrugtevolle navorsing baie beperk is.

Bedankings

Vir finansiële ondersteuning bedank ek my ouers, mnr. en mev. J. A. M. Archer, wat grootliks die onkoste van hierdie navorsing gedra het; ook dr. H. P. Steyn wat bygedra het uit fondse beskikbaar vir die R.G.N.-Navorsingsprojek: *"Indigenous Food Resources And Gathering Systems: Ethno- and Archaeobotanical Studies in Southern Africa"*.

Die volgende persone het hulp verleen met veldwerk: prof. H. J. Deacon (Dept. Argeologie, U.S.), Cathy Harding-Goodman, Lita Webley, Leonard van Schalkwyk, dr. H. P. Steyn (Dept. Volkekunde, U.S.) en B. Adams; sowel as inligters Louta Kootjie, Lena Jaars, Johanna Beukes, Helletjie Beukes, Sanna Ryk, Koos Cloete en baie van hul vriende.

'n Spesiale woord van dank aan die Veekunde-afdeling, Dept. van Landbou aan die Universiteit van Stellenbosch waar ontledings gedoen is en aan prof. Frans van der Merwe, Koos du Toit, Willem Burger en Sampie Samuels wat behulpsaam was met ontledings.

'n Woord van dank ook aan die personeel van die Staatsherbarium, Stellenbosch waar plante geïdentifiseer is; en mnr. en mev. T. Archer op wie se plaas, Pedroskloof, veldwerkers kon kampeer.

Literatuurverwysings

Acocks, J. P. H., 1975. Veld types of South Africa. 2nd ed. *Mem. bot. Surv. S. Afr.* **40**.

Adamson, R. S., 1938. Notes on the vegetation of the Kamiesberg. *Mem. bot. Surv. S. Afr.* **18**.

Burchell, W. J., 1822. *Travels in the Interior of Southern Africa*. Vol. 1. London.

Currlè, L. C., 1913. Notes on Namaqualand Bushmen. *Trans. R. Soc. S. Afr.* **3**: 113–120.

Kotzé, P. W., 1942. *Namakwaland—'n Sosiologiese studie van 'n geïsoleerde gemeenskap*. M.A. thesis. Universiteit van Stellenbosch.

Lewis, G. J., 1959. The Genus Babiana. *Jl S. Afr. Bot.* Suppl. vol. **3**.

Marloth, R., 1913–32. *The Flora of South Africa*. London: Wesley.

Palmer, E. and Pitman, N., 1961. *Trees of South Africa*, Vol. I–III. Cape Town: A. A. Balkema.

Smith, C. A., 1966. Common Names of South African Plants. *Mem. bot. Surv. S. Afr.* **35**.

STORY, R., 1958. Some plants used by the Bushmen in obtaining Food and Water. *Mem. bot. Surv. S. Afr.* **30**.

THUNBERG, C. P., 1795. *Travels in Europe, Africa and Asia 1770–1779*. London.

WATERHOUSE, G. (ed.), 1932. *Simon van der Stel's Journal of his Expedition to Namaqualand—1685–86*. Cape Town: Van Riebeeck Press.

WATT, J. M. and BREYER-BRANDWIJK, M. G., 1962. *Medicinal and Poisonous Plants of Southern and Eastern Africa*. 2nd ed. London: Livingstone Ltd.